



**Здоровый Образ Жизни**

**и долголетие**

# **Все о кремлевской диете**

**простые рецепты  
красоты и здоровья**



**РИПОЛ  
КЛАССИК**  
Москва, 2007

УДК 641/642

ББК 36.996

Н73

**Новикова, И. В.**

Н73      Все о кремлевской диете. Простые рецепты красоты и здоровья / Ирина Викторовна Новикова. — М.: РИПОЛ классик, 2007. — 64 с. — (Здоровый образ жизни и долголетие).

ISBN 978-5-7905-4685-3

В данной книге рассказывается о знаменитой кремлевской диете, которая в настоящее время является одним из наиболее действенных методов похудения. Приведены таблицы и расчеты, дается меню на каждый день, а также рецепты блюд, которые можно приготовить из любимых продуктов.

УДК 641/642

ББК 36.996

*Серия «Здоровый образ жизни и долголетие»*

**Новикова Ирина Викторовна**

**ВСЕ О КРЕМЛЕВСКОЙ ДИЕТЕ**

**Простые рецепты красоты и здоровья**

Генеральный директор издательства *С. М. Макаренков*

Редактор *О. Г. Рогов*

Художественное оформление: *Е. Л. Амитон*

Компьютерная верстка: *А. К. Черепанова*

Технический редактор *Е. А. Крылова*

Корректор *Е. В. Жмурова*

*Издание подготовлено при участии ООО «М-Пресс»*

ISBN 978-5-7905-4685-3

© ООО Группа Компаний «РИПОЛ  
классик», 2007

# **Введение**

В настоящее время кремлевская диета является одним из самых эффективных и модных методов похудения. Благодаря ей избавляются от лишнего веса как мужчины, так и женщины. Известные политики, поп-звезды, артисты добились желаемых результатов именно следуя кремлевской диете. Например, мэр Москвы Юрий Лужков, перепробовав множество диет, только благодаря кремлевской диете сбросил 15 кг.

К сожалению, вокруг кремлевской диеты существует множество мифов и небылиц, которые умело подогреваются журналистами. Самым распространенным является слух о том, что, следуя кремлевской диете, нужно есть только мясо и колбасу, а это опасно для жизни.

В этой книге мы подробно расскажем о том, что такое кремлевская диета, о ее преимуществах и недостатках, а также дадим таблицу «стоимости» основных продуктов и блюд. Кроме того, предложим разнообразное меню на каждый день и дадим оригинальные рецепты блюд, которые можно приготовить, следуя кремлевской диете.

# 1

## Сущность кремлевской диеты

Основу кремлевской диеты составляет американская система под названием «Условия эффективности питания, применяемые при разработке рациона военных и астронавтов США». Поэтому кремлевскую диету называют также диетой американских астронавтов.

Кремлевская диета относится к низкоуглеводным диетам, которые в настоящее время пользуются большой популярностью на Западе. Это диеты Аткинса и Аготсона, а также польского диетолога Яна Квасьневского. Они основаны на снижении количества углеводов до минимума за счет увеличения числа белков и жиров.

Углеводы, как известно, служат источником энергии в организме человека. Когда их потребление ограничивается, начинают расходоваться запасы энергии, находящиеся в жировых отложениях организма. Именно поэтому кремлевская диета основана не на подсчете количества съеденных продуктов, а на ограничении количества углеводов, которые в них содержатся. Самое главное в кремлевской диете — это придерживаться таблицы содержания углеводов в 100 г продуктов и напитков при составлении ежедневного меню. При этом 1 очко (1 условная единица диеты) равно 1 г углеводов, являющихся главным показателем этой диеты. Для похудения нужно набирать в день в среднем 40 условных единиц, хотя известны случаи, ког-

да люди худели, сидя на 20–34 очках в день. Даже если не наблюдается заметного результата, не рекомендуется вообще отказываться от углеводов, так как это может привести к неприятным для организма последствиям.

Кремлевская диета в основном ориентирована на белково-растительную пищу. Поэтому человеку, следующему этому методу похудения, можно в неограниченных количествах потреблять белковые продукты, но следует совсем отказаться от сладкого. Сахар, как известно, является основным источником углеводов, потребление которых нежелательно в кремлевской диете. В 100 г сахара содержится 99 у. е. Значит, съев один кусок сахара, человек получит норму, равную дневному рациону. Если кто-то не может обходиться без сладкого, 1 ст. ложку сахара можно заменить 1 ст. ложкой меда.

Если человек страдает избыточным весом, в первые 2 недели следует потреблять только 30–35 очков (условных единиц) и только через 1–2 месяца (в зависимости от результата) перейти на 40 условных единиц в день. В кремлевской диете разрешено есть мясо, рыбу, яйца и сыр. Можно употреблять фрукты и ягоды с низким содержанием углеводов (яблоки, апельсины, землянику).

Количество хлеба следует свести к минимуму, заменив белый хлеб черным и зерновым.

**Основное правило  
кремлевской диеты –  
употребление пищи  
без сахара.**

Не рекомендуется также увлекаться картофельными и мучными блюдами.

Для того чтобы лучше понять принцип кремлевской диеты, рассмотрим, что происходит в организме человека во время пищеварительного процесса.

Главное условие нормальной работы организма — регулярное получение пищи, содержащей белки, жиры и углеводы. Эти питательные вещества являются строительным материалом для новых клеток и источником энергии, восполняющим расходы организма во время процессов дыхания, работы мышц и кровообращения.

Если человек потребляет больше питательных веществ, чем расходует энергии, в его организме накапливаются жировые отложения. Это закон природы. При этом жир может возникать не только из полученных жиров, но и из белков и углеводов. Именно поэтому он все равно будет накапливаться в организме, даже если его полностью исключить из рациона.

В среднем взрослый человек потребляет 400–500 углеводов в день, содержащихся в продуктах. Если число поступающих в организм углеводов ограничить, они будут вырабатываться из белков и жиров. Из-за снижения количества углеводов снизится уровень выработки глюкозы, что приведет к уменьшению выделения инсулина, который способствует накоплению жира. Именно поэтому организм начинает расходовать запасы жировых отложений, чтобы

взять необходимую энергию. Это свойство человеческого организма и положено в основу кремлевской диеты, согласно которой число углеводов ограничивается до 40 г в день.

Кроме того, основной источник углеводов — растительная пища — содержит и неусвояемые углеводы (клетчатку), которые не могут быть источником энергии. Их основная задача — обеспечение нормального функционирования кишечника. Клетчатка раздражает стенки кишечника и способствует его перистальтике.

Придерживаясь кремлевской диеты, человек теряет вес за счет восстановления обмена веществ, нарушенного из-за потребления большого количества углеводов. При этом суточная норма их потребления резко сокращается лишь в первые 2 недели, а затем человек может корректировать ее в зависимости от потребностей своего организма.

В результате человек худеет в рекордно быстрые сроки, но это не представляет опасности для организма, так как он получает большое количество белков, витаминов и минералов.

**Богаты клетчаткой  
гречневая крупа, хлеб  
из муки грубого помола, морковь, свекла.**

## 2

# Преимущества и недостатки кремлевской диеты

Любому представителю сильного пола понравится диета, позволяющая есть мясо и колбасу всех сортов и к тому же употреблять алкоголь. Кремлевская диета — единственная, не ограничивающая употребление водки, пива и т. д. Конечно, если употреблять эти напитки в разумном количестве.

Женщин эта диета привлекает тем, что дает ощутимые результаты уже через неделю (некоторые сбрасывают до 3 кг), при этом можно есть все, не испытывая постоянного чувства голода, как это бывает при других способах похудения. Представительницы прекрасного пола, придерживаясь этой диеты, могут применять свои кулинарные знания и навыки и радовать новинками гостей и домочадцев. Особой популярностью пользуются салаты. В настоящее время, судя по откликам женщин, не нашлось ни одного человека, кому бы эта диета не помогла. В некоторых случаях бывает так, что в первые 2 недели женщина не сбрасывает ни одного килограмма. Это нормально, главное, чтобы лишние не появились, что совершенно исключено, если точно следовать указаниям диеты.

Что еще привлекает в кремлевской диете? Следуя ей, можно продолжать ходить в свои любимые рестораны (особенно это касается люби-

телей экзотической кухни) и продолжать есть любимые гамбургеры. Даже любителям фаст-фуда можно продолжать употреблять понравившиеся блюда, правда, с некоторыми оговорками. Главное, составляя меню на каждый день по кремлевской диете, можно включить в него блюда из любимых продуктов.

Эта диета, в отличие от многих других, достаточно разнообразна за счет того, что позволяет употреблять большое количество овощей и фруктов, а также специи и приправы. Причем в конце курса обычно пропадает желание употреблять насыщенную калориями пищу, что позволяет поддерживать оптимальный вес. Одно из самых главных преимуществ этой чудесной диеты — нет ограничения по времени суток, то есть можно есть и поздно вечером, и глубокой ночью, если, конечно, захочется. Согласно последним опросам, люди, худеющие по этой диете, спустя несколько дней или неделю настолько привыкают принимать пищу небольшими порциями в определенное время, и им уже не хочется есть в позднее время суток.

Соблюдение кремлевской диеты не предусматривает полного или частичного отказа от курения. Из-за отсутствия постоянного чувства голода, как при многих других диетах, курящий человек не увеличивает число выкуриваемых сигарет.

Несомненным преимуществом этой диеты является то, что человек может постоянно контро-

**Можно заказать традиционный гамбургер, но без булочки. Однако цена блюда не изменится.**

лировать и регулировать свой вес. Чтобы сохранять его стабильным, нужно просто не превышать дневной нормы. Чтобы уменьшить вес, нужно, соответственно, снизить ее. Если подходить к своему питанию разумно, можно будет заметить и другие приятные результаты, например от увеличения количества употребляемой белковой пищи кожа становится более гладкой и упругой. Так что, соблюдая кремлевскую диету, можно не только сбросить лишний вес, но и улучшить цвет лица и распрошаться с ненавистными морщинками.

**В настоящее время не существует научных данных для оценки кремлевской диеты. Однако в будущем диетологи планируют сопоставить состояние здоровья людей, соблюдавших какое-то время кремлевскую диету, с теми, кто этой диеты не придерживался.**

В результате соблюдения кремлевской диеты человек избавляется от углеводной зависимости, сонливости, постоянного чувства голода и пристрастия к сладкому. Кроме того, кремлевская диета — прекрасный способ изменить свой рацион, изменить количество и улучшить качество продуктов и в результате начать питаться правильно.

Однако кремлевская диета, как и любая другая, имеет свои недостатки. Как известно, в настоящее время не существует безвредных диет, каждая из них имеет побочные эффекты, в конечном счете приносящие вред здоровью человека.

Перечислим основные из них. Все диеты, предназначенные для быстрого похудения, не рассчитаны на формирование навыков рацио-